

Inline-Skating



Inline-Skating bietet viele Möglichkeiten, den Sportunterricht mit Spiel und Spass attraktiv zu gestalten.

Curve runs, pirouettes, jumps, trick riding and inline hockey make inline skating an extremely interesting and varied lesson content. Coordinated skills are addressed and improved, the condition can be promoted in a joint-friendly way.

Important

- Tape light-reflective strips to the skates at the back and front. At night, carry a white light shining to the front and a red light shining to the back that can be easily seen. This can be attached to the clothing.
- Only ride on traffic-free squares, on sidewalks, pedestrian and bicycle paths.
- Ride on side streets with low traffic volume only if there is a lack of sidewalks, as well as pedestrian and bicycle paths along the road.
- Respect the signal "prohibition for vehicle-like devices" and respect the "prohibition for pedestrians"
- Brakes and "crumple zone" are an important part of accident prevention! Make sure elbow and knee pads are stocked.



Pictures related to: basics, riding, curves, crashing, braking, technique, row pictures

10' Schonersafete mit Hindernissen (mit Turmschnee)
 Du läufst zwischen Start und Ausstiegsposition hin und her. Jedes Mal, wenn du das Depot erreichst, ziehst du ein Paar Schoner (Knie, Hand, Ellbogen, Hüfte) an. Du läufst zurück zum Start, kniest unter dem gegipfelten Beinen deiner Gruppe durch und klatscht den nächsten Läufer ab. Bis du das nächste Mal an der Reihe bist, kannst du kontrollieren.

10' Ausrüstung kontrollieren, Inline-Skates anziehen
 → Ziel: Kontrolle Hüft, Ellbogen, Hand, Knie, Schenkel.

15' Einführung Positionen im Stand
 1. Die Lehrperson zeigt die Ready-Position vor.
 2. In der Ready-Position hoch- und tiefgehen.
 3. In der Ready-Position Augen schliessen.
 4. Einführung A- und V-Position: Der Körper ist in der Ready-Position, die Lehrperson zeigt vor, ihr macht nach.
 5. Einführung Schenkelposition: Die Lehrperson zeigt vor, ihr macht nach.
 6. Ziel: Stabile Grundstellung erarbeiten.

Positionen im langsamen Fahren
 1. Zu zweit A stoss B in Ready-Position.
 2. Tatzelrunde.
 3. Seitwärts kippen (gegen Partner, Wand).
 4. Auf vordere Rolle kippen.
 5. Drehen.
 6. Zu zweit Rücken gegen Rücken, Abstand 1m: Oberkörper drehen und in die Hände klatschen.
 7. Ziel: Sicherheit in den Grundpositionen erlangen.

15' Anwendung:
 bewegt sich mittels Stützlinie anhalten, wird es zum Kopf → Ziel: Sperrschleifen vorantreiben.

Zeit Hauptteil
5' 1. Fangen und Erlösen
 1. Fangen und Erlösen: Du kannst erlösen werden, indem ein anderer Schüler über dir einen Stützlinie macht. Du wer schaffst es alle Hasen zu fangen (ein Fänger auf 7-8 Hasen)?
 2. Sturz Erdrollen: Für die Aufbaureihe ist notwendig, dass ihr die ersten Sturzversuche auf eine weiche Unterlage machen könnt (z. B. Matte, Wiese, ...).
 3. Technik-Aufbaureihe: Drei Phasen: Knie-Stand-Fahren. Ready-Position beibehalten: weiter vor bei Übung 2.
 4. Ready-Position (Gegensicht): Schüler tief gehen in Hocke: fallen auf Knie, Oberkörper zurück, Becken hochziehen: weiter vor bei Übung 2.
 5. Variante: Fallhöhe steigern, d. h. nicht mehr ganz in Hocke gehen.
 6. Rollen in Ready-Position (0-6): sobald Stakes Sturzzone (Matte, Wiese, weiche Unterlage, ...) landen, Sturz einleiten (Knie nach vorne schieben, Oberkörper zurück, Hüfte hoch, weiter wie bei Übung 2).
 7. Rollen in Ready-Position (Sturz auf Asphalt selber einleiten): Stützposition einnehmen, zuerst auf Knie/Schultern gleiten und dann erst auf Ellbogen/Handgelenke fallen. Metapher: Gleiten wie auf Eisfläche.
 → Ziel: Angstabbau vor Sturz; Vertrauen in Schoner schaffen; Mut zum Fallen; durch das Hochziehen des Beckens ist es möglich, auf den Schoner zu gleiten.

10' 4. Wer rutscht am weitesten?
 die Markierung erreicht, muss du auf die Knie fallen und möglichst weit gleiten (auf richtige Position achten).
 10. Wer gleitet am weitesten? Bemerkung: Umkleide auf korrekte Ausrüstung achten.

Arbeitsblatt 4. (einbeinig, -hüftlos, -fliegen, gekreuzte Beine usw.)
 Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson. Dehnpotion 15 Sekunden halten.

Zeit Hauptteil
5' Skateschritt
 Skateschritt 1 Gehen
 1. V-Position.
 2. Fuss mit Stopper belasten.
 3. Unbelasteten Fuss nach vorne nehmen und vor der
 Mitte des belasteten Fusses absetzen.
 4. Wiederholung von Punkt 3.
 5. Skateschritt 2 Rollen
 1. V-Position.
 2. Fuss mit Stopper belasten.
 3. Abtasten seitwärts über alle Rollen, die Schuh mit Stopper gleiten in Fahrtrichtung.
 4. Der Abtastfuss halb- kreisförmig nach vorne bringen und parallel neben dem Gleitfuss stellen. Arme schwingen gegengleich.
 5. Ganze Bewegung (ab 3.) gegengleich ausführen.
 6. Übung 2: Bechparcours. Auf einem Fuss von Becher zu Becher gleiten.
 7. Skateschritt 3 Gleiten
 1. V-Position.
 2. Fuss mit Stopper belasten.
 3. Abtasten seitwärts über alle Rollen, die Schuh mit Stopper gleiten in Fahrtrichtung.
 4. Der Abtastfuss halb- kreisförmig nach vorne bringen und parallel neben dem Gleitfuss stellen. Arme schwingen gegengleich.
 5. Ganze Bewegung (ab 3.) gegengleich ausführen.
 6. Übung 2: Bechparcours. Auf einem Fuss von Becher zu Becher gleiten.
 7. Skateschritt 3 Gleiten
 1. V-Position.
 2. Fuss mit Stopper belasten.
 3. Abtasten seitwärts über alle Rollen, die Schuh mit Stopper gleiten in Fahrtrichtung.
 4. Der Abtastfuss halb- kreisförmig nach vorne bringen und parallel neben dem Gleitfuss stellen. Arme schwingen gegengleich.
 5. Ganze Bewegung (ab 3.) gegengleich ausführen.
 6. Übung 2: Bechparcours. Auf einem Fuss von Becher zu Becher gleiten.

10' Endform üben
 Übung 3: Langes fahren. Wer braucht am wenigsten Abstände, um von A nach B zu gelangen?
 Übung 4: Würfel-Sprint. Es stehen sechs verschiedene Distanzen zur Auswahl (10 m = 1, bis 60 m = 6). Der Startläufer jeder Gruppe vollzieht einmal und hält die gewünschte Distanz hin und zurück und überbringt dann an den zweiten Läufer der Gruppe, der erneut vorgeht usw.

10' Anmendensinn
 Häuslerfall – du darfst es registrieren, wenn es die richtige Voraussetzung für das Bremsen ist. Bemerkung: Versammelt euch im Kreis um die Lehrperson.

2. Schusszone Ablaufen
 15 Sekunden halten. Bemerkung: Korrekte Ballannahme bringt Fingerverkürzungen vor (vgl. Safety Tool «Ballspiel»).

25' Hauptteil
 Technikbeschreibung
 1. Start in der Ready-Position.
 2. Rollen vor.
 3. Scheren.
 4. Blick in neue Fahrtrichtung. Gleichung dreht sich der Oberkörper zum Kurvenzentrum.
 5. Die Beine drehen automatisch nach → kurveninneres Bein vorne.
 6. Weiterfahren in Ready-Position.
 7. Ziel: Spielregeln Inline-Hockey, Inline-Basketball ...

Übungen
 1. Vorzeigen-Nachmachen: Du über die Technik für dich allein.
 2. Zu zweit: Du fährst los, auf Zuruf des Partners fährst du eine Kurve.
 3. Kurvenparcours 1: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.
 4. Gefahrenquellen: Gleichen, reisse Fahrbahn, Abwärtsschicht, Risse im Belag usw.
 5. Bei Gefahr: Tempo reduzieren, Ready-Position einnehmen, in die Knie gehen.
 6. mit Beinen ledern, scheren.
 7. Bei Abfahren: Beherrschung der Lenkhaupthalle ist Voraussetzung.
 8. Temporeduktion durch Kurvenfahren.
 9. Kurveninneres Bein (= Bremsen) führt grossen Bogen.
 10. Treppen – vordere absteigen – Handlauf benutzen – im Notfall Schuhe anziehen.

15' Testparcours
 Kurvenparcours 2: Ihr fahrt hintereinander den Parcours ab.
 3. Umfahren von Hindernissen
 4. Bremsen (T-Stop) und anfahren.
 5. Kopf aufrecht, Blick geradeaus
 6. Oberkörper in leichter Vorlage
 7. Ellbogen angewinkelt, Arme in Seit-Vorhalte
 8. Knie leicht gebeugt
 9. Beine schulterbreit geöffnet
 10. Füsse parallel
 11. Ready-Position
 12. Schenkelposition

Bemerkung:
 Durch das Einnehmen der Ready-Position soll der Körperschwerpunkt leicht nach vorne verlagert werden. Somit wird verhindert, dass du in Rücklage gerätst und rückwärts stützt.

Kniebewegungen im Stand ausführen
 1. Beugen
 2. Strecken
 3. Drehen links
 4. Drehen rechts

30' Hauptteil
5' Bremsen – Heel-Stop und T-Stop
 Technikbeschreibung
 1. Ready-Position.
 2. Scheren mit Bremsbein vorne. Stopper ist auf Höhe der vordersten Rolle des Standbeins.
 3. Gewichtverlagerung auf Standbein.
 4. Fussgasse des Bremsbeins anheben, bis Bremsklotz Boden berührt.
 5. Gesäss absenken und Ready-Position beibehalten (Je tiefer Gesäss, desto grösser der Druck auf Bremsklotz). Metzger: Auf-WC absitzen.
 6. Bremsbein abdrehen und auflanden.
 7. Bremsbein rechtwinklig beziehen und tieferlegen: – Das Stand- und Bremsbein bilden ein I – Je tiefer das Gesäss, desto grösser der Druck auf das Bremsbein. – Schulter/Arme/Oberkörper stabilisieren und Blick immer in Fahrtrichtung halten, ansonsten entsteht eine Drehung.
 8. Ziel: Eine gelandete Bremsstechnik gibt dir Selbstvertrauen und Sicherheit und hilft gefährliche Situationen zu meistern.
 9. Bemerkung: Während des Bremsvorgangs die Arme rechtwinklig am Oberkörper angelegt halten (vgl. Ready-Position).
 10. Heel-Stop
 1. Ready-Position.
 2. Gosse tief gehen in Hocke.
 3. Zwischen zwei Linien (Abstand 2-3 m) zum Stehen kommen.
 4. Zahlen merken. Mache einen Heel-Stop. Dumme dein Blick immer nach vorne gerichtet ist, zeigt dir ein Partner verschiedene Zahlen. Diese musst du laut aussprechen.
 5. Füsse abklappen.
 6. Füsse abklappen.
 7. Füsse abklappen.
 8. Füsse abklappen.
 9. Füsse abklappen.
 10. Füsse abklappen.
 11. Füsse abklappen.
 12. Füsse abklappen.
 13. Füsse abklappen.
 14. Füsse abklappen.
 15. Füsse abklappen.
 16. Füsse abklappen.
 17. Füsse abklappen.
 18. Füsse abklappen.
 19. Füsse abklappen.
 20. Füsse abklappen.
 21. Füsse abklappen.
 22. Füsse abklappen.
 23. Füsse abklappen.
 24. Füsse abklappen.
 25. Füsse abklappen.
 26. Füsse abklappen.
 27. Füsse abklappen.
 28. Füsse abklappen.
 29. Füsse abklappen.
 30. Füsse abklappen.
 31. Füsse abklappen.
 32. Füsse abklappen.
 33. Füsse abklappen.
 34. Füsse abklappen.
 35. Füsse abklappen.
 36. Füsse abklappen.
 37. Füsse abklappen.
 38. Füsse abklappen.
 39. Füsse abklappen.
 40. Füsse abklappen.
 41. Füsse abklappen.
 42. Füsse abklappen.
 43. Füsse abklappen.
 44. Füsse abklappen.
 45. Füsse abklappen.
 46. Füsse abklappen.
 47. Füsse abklappen.
 48. Füsse abklappen.
 49. Füsse abklappen.
 50. Füsse abklappen.
 51. Füsse abklappen.
 52. Füsse abklappen.
 53. Füsse abklappen.
 54. Füsse abklappen.
 55. Füsse abklappen.
 56. Füsse abklappen.
 57. Füsse abklappen.
 58. Füsse abklappen.
 59. Füsse abklappen.
 60. Füsse abklappen.
 61. Füsse abklappen.
 62. Füsse abklappen.
 63. Füsse abklappen.
 64. Füsse abklappen.
 65. Füsse abklappen.
 66. Füsse abklappen.
 67. Füsse abklappen.
 68. Füsse abklappen.
 69. Füsse abklappen.
 70. Füsse abklappen.
 71. Füsse abklappen.
 72. Füsse abklappen.
 73. Füsse abklappen.
 74. Füsse abklappen.
 75. Füsse abklappen.
 76. Füsse abklappen.
 77. Füsse abklappen.
 78. Füsse abklappen.
 79. Füsse abklappen.
 80. Füsse abklappen.
 81. Füsse abklappen.
 82. Füsse abklappen.
 83. Füsse abklappen.
 84. Füsse abklappen.
 85. Füsse abklappen.
 86. Füsse abklappen.
 87. Füsse abklappen.
 88. Füsse abklappen.
 89. Füsse abklappen.
 90. Füsse abklappen.
 91. Füsse abklappen.
 92. Füsse abklappen.
 93. Füsse abklappen.
 94. Füsse abklappen.
 95. Füsse abklappen.
 96. Füsse abklappen.
 97. Füsse abklappen.
 98. Füsse abklappen.
 99. Füsse abklappen.
 100. Füsse abklappen.

Übungsablauf
 1. Heel-Stop
 2. Gosse tief gehen in Hocke.
 3. Zwischen zwei Linien (Abstand 2-3 m) zum Stehen kommen.
 4. Zahlen merken. Mache einen Heel-Stop. Dumme dein Blick immer nach vorne gerichtet ist, zeigt dir ein Partner verschiedene Zahlen. Diese musst du laut aussprechen.
 5. Füsse abklappen.
 6. Füsse abklappen.
 7. Füsse abklappen.
 8. Füsse abklappen.
 9. Füsse abklappen.
 10. Füsse abklappen.
 11. Füsse abklappen.
 12. Füsse abklappen.
 13. Füsse abklappen.
 14. Füsse abklappen.
 15. Füsse abklappen.
 16. Füsse abklappen.
 17. Füsse abklappen.
 18. Füsse abklappen.
 19. Füsse abklappen.
 20. Füsse abklappen.
 21. Füsse abklappen.
 22. Füsse abklappen.
 23. Füsse abklappen.
 24. Füsse abklappen.
 25. Füsse abklappen.
 26. Füsse abklappen.
 27. Füsse abklappen.
 28. Füsse abklappen.
 29. Füsse abklappen.
 30. Füsse abklappen.
 31. Füsse abklappen.
 32. Füsse abklappen.
 33. Füsse abklappen.
 34. Füsse abklappen.
 35. Füsse abklappen.
 36. Füsse abklappen.
 37. Füsse abklappen.
 38. Füsse abklappen.
 39. Füsse abklappen.
 40. Füsse abklappen.
 41. Füsse abklappen.
 42. Füsse abklappen.
 43. Füsse abklappen.
 44. Füsse abklappen.
 45. Füsse abklappen.
 46. Füsse abklappen.
 47. Füsse abklappen.
 48. Füsse abklappen.
 49. Füsse abklappen.
 50. Füsse abklappen.
 51. Füsse abklappen.
 52. Füsse abklappen.
 53. Füsse abklappen.
 54. Füsse abklappen.
 55. Füsse abklappen.
 56. Füsse abklappen.
 57. Füsse abklappen.
 58. Füsse abklappen.
 59. Füsse abklappen.
 60. Füsse abklappen.
 61. Füsse abklappen.
 62. Füsse abklappen.
 63. Füsse abklappen.
 64. Füsse abklappen.
 65. Füsse abklappen.
 66. Füsse abklappen.
 67. Füsse abklappen.
 68. Füsse abklappen.
 69. Füsse abklappen.
 70. Füsse abklappen.
 71. Füsse abklappen.
 72. Füsse abklappen.
 73. Füsse abklappen.
 74. Füsse abklappen.
 75. Füsse abklappen.
 76. Füsse abklappen.
 77. Füsse abklappen.
 78. Füsse abklappen.
 79. Füsse abklappen.
 80. Füsse abklappen.
 81. Füsse abklappen.
 82. Füsse abklappen.
 83. Füsse abklappen.
 84. Füsse abklappen.
 85. Füsse abklappen.
 86. Füsse abklappen.
 87. Füsse abklappen.
 88. Füsse abklappen.
 89. Füsse abklappen.
 90. Füsse abklappen.
 91. Füsse abklappen.
 92. Füsse abklappen.
 93. Füsse abklappen.
 94. Füsse abklappen.
 95. Füsse abklappen.
 96. Füsse abklappen.
 97. Füsse abklappen.
 98. Füsse abklappen.
 99. Füsse abklappen.
 100. Füsse abklappen.

The Safety Tool was developed as part of Reto and Rainer Langenegger's gymnastics teacher diploma thesis in collaboration with Jugend+Sport

see also: SISA Switzerland. Inline skating binding www.inlineinstruktoren.ch